

创新心理学研究 促进学生心理健康

——四川省心理学会成立60周年学术会议侧记

■本报记者 夏应霞 实习生 高源瀚

12月1-4日,数百名来自省外的心理科学工作者和心理学爱好者、心理健康教师齐聚成都师范学院,参加主题为“心理学的传承与创新”四川省心理学会成立60周年主题学术会议和11个分论坛报告会。会议期间,省心理学会与中国教育学会学校心理学专委会联合举办了“新时代学生心理健康的促进与服务”专题会议,为学校心理健康工作指明方向、提供策略。

心理学研究为学生心理健康提供支撑

“心理学作为自然科学与人文社会科学交叉学科,一直以来在促进人类精神健康和社会和谐稳定方面发挥着不可替代的作用。”成都师范学院党委常委、副院长唐安奎表示,“厘清新时代背景下心理学所面临的新问题,创新心理学学科研究,丰富研究成果是我们不可推脱的责任,围绕‘心理学的传承与创新’这一主题展开深入研讨,正是积极响应‘加快建设高质量教育体系’‘加强学科建设’的号召,落实中国心理学人面向国家重大需求、经济社会发展和人民美好生活的学术自觉和责任担当。”

主题报告环节,北京师范大学发展心理研究所所长、教授方晓义从为什么开展全国普查、怎样开展和结果三方面,作“全国中小学心理健康状况的调查结果”报告。在方晓义教授的领衔之下,一项涉及23个省(市)、2054所中小学校、12万学生的心理健康调查通过全国中小学生健康监测云平台进行。该调查把中小学生心理特点划分为20个分类,由AI+咨询师回答常见问题,学生也可以提出自己的问题,由AI+咨询师共同回答。“我们提供了‘AI树洞’,利用AI理解,共情学生倾诉,并给学生支持。”方晓义介绍。

方晓义领衔的研究显示,75%的中小学生对适应良好,但有13%的中小学生对存在较为严重的适应不良情况,东北和西北地区危机问题占比较高。没有心理健康问题的学生占大多数(58%),有一个心理健康问题的学生占25%左右,有两个以上心理健康问题的学生占17%左右。

另外,中国心理学会候任理事长、教授罗跃嘉作关于“脑与情绪”的主题报告,福建师范大学教授连榕作题为“在家校协同中促进心理健康教育”的报告;甘肃省心理学会理事长、西北师范大学教授周爱保作“自我心理与客体关系研究”的报告;四川师

范大学心理学院院长、教授靳宇倡从“数字化时代心理学人才培养的挑战”的角度阐述了新时代心理学的人才培养方向;北京师范大学教授陶沙和成都师范学院教授李小融带来了最新研究分享与学会发展思考。此外,成都市教科院心理与艺术教育研究所所长曹贇分享了“新时代区域性深化心理健康教育的成都实践”;成都市金牛区教育局、成都七育才学校分享了区域和学校在心理健康教育和特色发展方面的尝试和经验。

学生学习力的提高需要多方配合协调

此次论坛中,近百名心理学科人员、医生、在读研究生、学校心理健康教师就11个主题进行了交流和汇报。“学校心理学视域下基础教育学生学习力提升”是其中一个普通教师参与得较多的分论坛。

2016年发布的《中国学生发展核心素养》将“学会学习”作为学生自主发展领域的核心素养之一。对于处于基础教育阶段的学生,如何用最恰当的方式提高学习力,也是全社会共同关注的话题。

“学习力的系统观由动力系统、能力系统、方法系统、调适系统四个子系统组成,四个子系统分别解决不愿学、能不能学、会不会学以及能否调节学的问题。”成都市新津区教

育局党组成员、新津中学党委书记张崇洪认为,学习力的提高不能只依靠单方面的努力,学校、家庭、班主任、学科教师、学生等各个层面需要协同发力,才能最终得到满意的效果。

调查显示,“学习效力不高”是当前中学生群体中普遍存在的情况。学校论坛为学生打造良好的学习环境时,要根据处于不同阶段的学生特点,有针对性地改变教学方法。此外,课外活动也是必不可少的。

在平时的教学活动中,教师需要从专业的角度出发,改变传统的课堂教学模式,激发学生的学习动机,提高学生的学习能力,进而推动学生全面发展,以更适应当下的大环境。“我们要引导教师转变思想,明确少讲精讲、提升学生学习力是关键。”成都市特级教师、成都市新津区实验初中校长鲁莉说。

学生如何提高自身的学习力?成都市学科带头人、成都市教育科研先进个人冯志净认为,提高学习力的一项必备的技能是做好学习时间和空间的管理,这就要求善于将自己的学习时间进行合理分配,利用有限的时间做高效的事情,同时要主动利用身边的资源来学习相关知识和技能,让自己的能力得到增强。

大多数教师认为:教育需要多方协同发力,不管是家庭、学校,还是政府,都要明确自己在教育中的角色和

任务,制订方案,形成教育合力,为青少年的学习成长营造良好的环境。

抑郁不是“矫情”,青少年抑郁不能忽视

在这次心理学前沿领域的“饕餮盛宴”中,“青少年抑郁障碍康复的家-校-医的协同配合”分论坛的交流受到关注。

“防治青少年抑郁症的前提是正确认识抑郁症,青少年抑郁症是一种发生在青少年身上的心理病症。首先要明确抑郁症是一种病,而不是所谓的‘不努力’‘脆弱’。”广元市精神卫生中心副主任医师王德燧认为,抑郁症的发生通常会出现相应的心理症状、躯体化症状、认知症状和睡眠症状,例如持续性的情绪低落、兴趣丧失等。

青少年患抑郁症的原因是多样的,可能和家庭环境、个体特质和学校学业负担有关,其中,遭遇的不良经历是一个重要的诱发因素,包括父母离异、校园霸凌等。在这样的经历下,青少年很容易产生情绪、人际关系、学业等方面的问题,进而出现抑郁倾向,如果不及调整,则很有可能发展为抑郁症。抑郁症并不是简单的心理疾病,抑郁症一旦出现在青少年身上,不仅会对其心理产生负面作用,也会引起免疫功能下降、日常社交出现困难等一系列连锁反应,

因此,做好抑郁症的预防工作也是青少年健康成长的必然要求。

如何有效降低抑郁症发生的可能?一个重要的点就是家-校-医共同协作,以此产生合力,共同降低抑郁症的发生率。例如在家庭层面,家庭成员要给青少年营造出和谐的家庭环境,学校层面要重视青少年的心理健康,医院层面要根据青少年自身的情况有针对性地给出相应的治疗方案。与此同时,“加强与教育部门合作、开展专业培训与工作指导、加强与民政部门合作都是重要的方式。”广元市未成年人心理咨询与治疗中心主任侯飞翔认为,只有及时进行经验交流,才能以更有措施和手段应对青少年抑郁症的发生。

探究德育心理理论在教育实践中的应用

“德育心理理论与实践”分论坛由四川心理学会德育心理专委会主任、教授杨其勇主持,5所学校和幼儿园负责人交流了做法和看法。

“心理健康教育已成为学校教育不可或缺的一部分。”报告会上,大邑县实验中学校长张家智分享了该校在心理健康教育的理念与实践方面的研究,他强调了教师在心理健康教育中的关键角色。在促进学生心理健康方面,学校实施了一系列创新方法并取得了显著的效果。学生不仅在学业上有所提升,更在情感和社交技能上得到了全面发展。

四川天府新区美岸小学校长肖冲展示了“美好教育”的故事。他通过生动的案例,展示了如何在日常教育中融入德育元素,以及这些方法如何有效地促进学生的全面发展。温江区实验幼儿园园长彭海霞的报告则专注于幼儿科学素养的培养,该幼儿园的“三维场域模式”不仅关注知识的传授,还涵盖了情感和操作技能的培养。这一提升幼儿的科学素养的改革,为幼儿教育提供了新的视角。成都市泡桐树小学德育处主任贾玺和成都市第十四幼儿园王亚丽分别就德育活动体系的构建和实施提出了创新见解。

5个报告突出了德育活动在小学和幼儿园教育中的核心地位,这些德育+心理健康教育创新的方法,在实施德育活动的同时有效地提升了孩子的心理健康水平。参会专家普遍认为,德育心理学在当前和未来的教育体系中扮演着越来越重要的角色,“德育不仅仅是传授知识,更是一种生活方式的培养。”



“学校心理学视域下基础教育学生学习力提升”分论坛认真倾听的教师们。(黄建军 摄)

心育重在培养学生积极心理品质

■本报记者 何元凯

当前,心理健康教育作为服务和支撑教育高质量发展、为立德树人根本任务的落实增强动能的关键一环,已经成为学校教育的工作重心。在11月26日成都市树德实验中学举办的心育课程建设论坛上,研究机构、医疗机构、中小学校、家长等代表,从理论与实践两方面深入研讨心理健康教育。

学校实践:仅有心理健康课是不够的

“学生每时每刻都在发生着行为,每个老师都要有发现学生情绪的眼睛,心理健康课也远远不能满足心理健康需求。”成都市树德实验中学党委书记、集团总校长易永伦表示,心理健康教育必须是全员、全方位、全过程的。

易永伦介绍,近年来,该校与北京师范大学教育培训中心、清华大学社会科学院积极心理学研究中心、成都市第三人民医院联合,探索形成了培育初中学生积极心理的“五维四径”理论与实践体系,实现传统单一心育模式转变为全面参与、全学科覆盖、全方位活动、全过程管理和全体系融合的“五全”心育新样态。该校尤其注重将心理健康教育融入日常活动、融入各科教学,比如在历史学科中,坚持十多年组织学生撰写家史,“家国情怀就是重要的心育力量”。

在课例展示中,树德实验中学语文教师郑少娟将心理健康教育融入

八年级上册的传记写作教学。家庭关系是青少年心理健康的重要影响因素。初中生正值“身心剧变”时期,其中初二学生尤为明显,被称为“心理性断乳期”,表现为与家长沟通困难,崇拜他人却对自己的亲人视而不见,处于渴望独立与保持依赖相矛盾的阶段,与父母的关系往往比较紧张。郑少娟以“为家人作传”,通过采访家人、细节描写、夹叙夹议等方式,串联起沟通与辨识,引导学生理解父母,增强学生情感体验,培养学生发现身边美好的能力。

“幸福的老师才能教出幸福的学生。”易永伦表示,心理健康教育不能仅把目光放在学生身上,教师的幸福感对学生心理健康教育也十分重要,学校努力通过各种途径增强老师对学校的归属认同,不断提升其作为本校教师的幸福感。“集体就是一种心理健康教育资源,要以一个幸福的集体给孩子以成长的营养。”她说。

专家观点:让孩子拥有丰富的生活体验

“传统心理健康工作做窄了。”清华大学积极心理学研究中心副主任张鹏表示,传统心理健康工作强调的是心理咨询与治疗,极端事件的危机干预,而心理问题预防和积极心理品质的培育更为重要。

张鹏团队分析了全国200多个学生自杀案例,他们大多“找不到活

着的意义”,“因为这些学生与社会、与群体产生的关联太少”。在积极心理视角下,为更大的群体服务是群居动物的天性,而人类进化出不同的优势和天赋,人与人之间一定是合作共赢的。

积极心理学认为,人被美好未来和为群体服务的大爱召唤。与传统心理学关注问题、病态和缺陷不同,积极心理学更注重个体的优势、发展潜力和积极品质,其核心理念是通过培养积极情感、积极思维和积极行为来提升个体的幸福感和生活质量。

如何培养青少年积极心理品质?“讲道理是没有用的,人们是不可能通过知识和道理变得幸福。孩子如果没有体验过生活的美好,你告诉他未来的生活很美好,他不理解。”张鹏提出,要以体验导向,建构真实的、有成就感的生活。“未来的信心需要当下的体验和建构,一定要让孩子在当下拥有丰富的生活体验。”

对此,张鹏十分赞同树德实验中学“以丰富的第二课堂,让校园生活充满激情和想象力”。“对于家长来说,能不能每隔两天晚上不要学习了,带孩子吃个火锅;周末不要总是上辅导班了,带孩子出去走走看看。他得有生活的感觉,才能对未来有信心。”

家庭视角:成为助力师生健康发展的同盟者

教育部名校领航工程第二期领航校长、原北京师范大学贵阳附属学校校长王羽提出,要让家长成为助力师生健康发展的同盟者、同行者。

“家庭是人生的第一个课堂,父母是孩子的第一任老师。孩子们牙牙学语起就开始接受家教,有什么样的家教,就有什么样的人。家长特别是父母对子女的影响很大,往往可以影响人一个人的一生。”王羽用《习近平著作选读》中的话语与大家共勉。

王羽表示,改变家长观念其实很难。“怎么办?她所在的学校选择从细节着手,从小事做起,引导家长增加、减少或者改变一个动作。例如,让家长每天陪孩子运动15分钟;每天问问孩子‘今天有没有什么开心的事’。”

该校将家长会改为“师生发展家校研讨会”,引导家长从听讲转变为积极参与讨论;将家长信箱改为了家长智慧热线,引导家长积极给出意见和建议。“问题不可怕,可怕的是怕问题。只要我们改变一点点,就能一点点地改变问题。”王羽说。

医教结合:共同护航心理健康

北京师范大学大兴校区医院心理门诊医生余倩介绍,《2022国民抑郁症蓝皮书》调查数据显示,中国18岁以下抑郁症患者占总人数的30.28%,50%的抑郁症患者为在校学生,41%的患者曾因抑郁休学。在青少年抑郁原因分析中,排第一二位的因素分

别为人际关系和家庭关系。

余倩表示,青少年心理健康问题不容忽视,需要家庭、学校、社会等多方面的共同努力,通过医教结合等方式,为青少年心理健康“护航”。

医学与教育的结合方式主要有4大类。一是跨学科合作——医学专家和教育工作者共同合作,结合医学和教育的专业知识,为青少年心理健康提供全面支持;二是数据共享与分析——医学和教育领域共同收集、分析青少年的心理健康数据,为制订个性化干预方案提供依据;三是培训与教育——对教育工作者进行心理健康方面的医学培训,提高其识别、干预青少年心理健康问题的能力;四是识别危机干预干预防——建立危机干预小组,开通医联体绿色转诊通道,使得危机干预形成闭环管理,在校医院完成复诊及康复治疗。

医教结合目前还存在一些问题和挑战。一是目前专业心理健康服务人员数量不足,难以满足广大青少年的需求;二是医教融合在青少年心理健康领域尚未形成统一的标准和评价体系;三是部分学校和家庭对青少年心理健康重视不够,存在认知误区,影响了医教融合的实际效果。余倩表示,希望在《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》指导下,医教结合在青少年心理健康工作中实现更多作为,作出更大贡献。

聚焦学前 奠基未来

拓展课程

把优秀传统文化传下去

■成都市双流区机关幼儿园 万莉 陈翠莲

中华优秀传统文化是中华民族之根与魂,是中华民族实现伟大复兴的精神保障。儿童在3-6岁的学习发展中,会通过周边环境和文化教育形成对这个世界的认知和感受,我们尝试从园本文化建设出发,创设以“正、趣、美”为特点的环境,设置传统文化主题性功能空间,在对古蜀文化、瞿上文化、犍杆文化等地方传统文化深入了解的基础上,开设了独具魅力的拓展课程,主要包括民间游戏、民间艺术和民俗节日,在真实的场景和活动中,让幼儿深刻感受到了传统文化的美,浸润在传统文化氛围中快乐健康成长。

一、开发民间游戏课程,让幼儿在传统游戏体验中快乐成长

川西民间游戏是传统文化的重要组成部分,是本土教育传统的精华,更是园所幸福文化的重要达成路径。民间游戏有着低成本、低结构化的特点,恰好可以顺应幼儿园有限条件的条件。民间游戏在实践中被迭代改良,包含着大众的无穷智慧。“老鹰捉小鸡”“丢手绢”“跳房子”“皮筋”“打沙包”等多种传统民间游戏,可以发展幼儿的身体协调能力、社交能力、规则意识与创造力。

为更好地开设有趣味性、吸引力的传统民间游戏,教师要深入了解民间游戏起源、文化背景基础上,亲身参与体验这些游戏,科学认知游戏特点对接幼儿年龄段基础上,“旧瓶装新酒”,改良创新游戏音乐、节奏、形式等,并广泛搜集、科学筛选,建立幼儿园民间游戏资源库。同时,园所鼓励幼儿自主选择感兴趣的民间游戏,以混龄方式开展,并做好对幼儿游戏时的观察与指导;注重通过民间游戏培养幼儿的学习品质,比如合作、适应性;开展围绕某类游戏的专项教研,以便能更好地发挥民间游戏的教育价值。

二、创编民间艺术课程,让幼儿在传统艺术滋养中健康成长

中国民间艺术历史悠久,源远流长,种类繁多,形式多样,它反映着特定区域大众的整体审美和风俗习惯。川西民间艺术包括民间表演艺术、民间造型艺术、民间语言艺术和民间综合艺术,它蕴含着丰富的地域文化知识,具有明显的地方性和民族性。幼儿园首先结合本地自然、人文资源、教师兴趣、特长以及幼儿年龄特点及兴趣等,进一步筛选了童谣、剪纸、扎染和皮影等富有教育意义且童趣的活动内容。如成都童谣《王婆婆在卖茶》《胖娃胖嘟嘟》等,其诙谐、幽默、带有“哆”腔的四川方言,让幼儿在学习语言核心经验的同时,进一步了解、感受富有浓郁文化底蕴的川西民间语言艺术;“川剧变脸”,其独特的表演形式,在孩子们心中种下了一颗弘扬、传承“传统文化”的种子。将民间艺术有机地渗透于幼儿的一日生活、游戏、运动、学习之中,能够增强幼儿对民间艺术的敏感性、体验感,并认同它所蕴含的人文精神,进而建构对传统文化的初步认知,对家乡文化的认同。

三、实施民俗节日活动课程,让幼儿在传统节日文化浸润中茁壮成长

川西地区的传统民俗有着深厚的历史文化积淀,呈现出浓厚的民间色彩。幼儿园的民俗节日主要包括重要传统节日和园本节庆。基于幼儿园条件在特定时间开展节日庆祝的活动,有利于让师幼积极幸福的体验。传统节日及其文化习俗是中国传统文化的重要组成部分,承载着对民族文化的记忆、对民族精神的认同,如端午节开展包粽子活动时,利用绘本讲述端午节的由来,去体会屈原的爱国情怀;中秋节开展打月饼活动时,一起欣赏嫦娥奔月的故事,去感受古代人对天空、爱情的浪漫想象。除了这类法定传统节日,园本节庆还包括追随幼儿兴趣、拓宽幼儿视野而设立的节日,如“踏青节”,我们了解山东潍坊的风筝节,自制风筝和开展放风筝活动,不仅有利于幼儿身体健康,更能促进幼儿的动手操作能力,培养合作能力,增强集体凝聚力。

《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》指出:“中华优秀传统文化是中华民族突出优势,我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基,必须结合新的时代条件传承和弘扬好。”近年来,双流区机关幼儿园正是通过开展川西民间游戏、民间艺术和民俗节日等为代表的拓展性园本课程,增强幼儿的幸福感、体验感,为民族复兴大业奠定基础,呈现园本文化建设的生态。